

Trento, 16 maggio 2022

**Comunicazione inviata via E-mail****OGGETTO: Weekend di Lezioni ed Esercitazioni Pratiche in data 28-29 maggio a Folgaria (TN) – Corso Allenatori di I. grado 2022****Programma:**

Sabato 28 maggio

- Mattina (10:00-12:00)
  - Ricevimento, distribuzione materiali e apertura weekend di lezioni pratiche
  - Gestione del riscaldamento: seduta di mobilitazione muscolo-articolare e di potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di preatletismo
- Pausa pranzo
- Pomeriggio (14:00-18:00)
  - Lavoro di gruppo: pianificazione e progettazione di un allenamento di orienteering

Domenica 29 maggio

- Mattina (9:00-12:00)
  - Lavoro di gruppo: svolgimento ed analisi di un allenamento di orienteering
  - Presentazione finale di ciascun lavoro di gruppo
- Pausa pranzo
- Pomeriggio (14:00-15:00)
  - Recupero presentazioni non terminate e discussione
  - Q&A lezioni teoriche online, lezioni pratiche, tirocinio, esame
  - Consegna attestati di partecipazione e chiusura weekend di lezioni pratiche

**Trasporti e alloggio:**

Il trasporto e l'alloggio non sono organizzati. Le attività indoor si svolgeranno presso la sala conferenze dell'albergo Casa Alpina a Folgaria in frazione Francolini sulla Strada Provinciale 143, 21 38064 Folgaria - TN ([indicazioni](#)). Le attività outdoor verranno svolte nei paraggi.

**Materiale da portare:**

- Materiale per orienteering, chi lo possiede (SI card, bussola, busta in plastica, eccetera...)
- Abbigliamento e calzature adatte per la seduta di mobilitazione muscolo-articolare
- Eventuale materiale necessario per prendere appunti
- Computer personale con almeno installato il programma PurplePen (<https://purplepen.golde.org/>); seguiranno istruzioni durante il weekend per il suo utilizzo
- Suggeriamo di portare sia la mascherina chirurgica che la FFP2

**Iscrizione:**

Si prega di effettuare l'iscrizione al Weekend in oggetto entro e non oltre **lunedì 23 maggio** registrandosi all'evento <https://www.fiso.it/allenamento/2022327>  
Per motivi organizzativi non verranno accettate iscrizioni pervenute oltre quella scadenza.

**Per ulteriori informazioni:**

Stefano Raus - Direttore del Corso (349 8886720 [stefano.raus@gmail.com](mailto:stefano.raus@gmail.com))  
Commissione Formazione FISO ([formazione@fiso.it](mailto:formazione@fiso.it))

L'occasione è gradita per un cordiale saluto.